MANDALA – O PAUZĂ DE CULOARE ȘI LINIȘTE

Activitate de dirigenție: colorare pentru deconectare și relaxare

Profesor Petcu Ana

Profesor Prodănescu Fabiola

Profesor Vasile Costin

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128,

I. Proiectarea activității didactice

Nivel	Gimnaziu și liceu (adaptabil)
Durata	50 de minute
Tema	Colorarea unei mandale ca pauză creativă
Tipul activității	Dezvoltare personală / educație socio-emoțională
Organizare	Frontal și individual; reflecție voluntară în perechi
Resurse	Fișa cu mandala, creioane colorate/carioci, muzică ambientală opțională

Scopul activității

Crearea unui context sigur și lipsit de presiune în care elevii să experimenteze colorarea unei mandale ca activitate creativă, desfășurată în ritm propriu, care poate oferi o pauză de la solicitările școlare și un prilej de concentrare asupra unei sarcini simple.

Obiective operaționale

- Să explice, în termeni simpli, ce este o mandala și să recunoască originea sa culturală.
- Să identifice colorarea ca activitate creativă ce poate fi folosită voluntar pentru o pauză de liniștire.
- Să participe la exercițiul de colorare, alegând culorile și ritmul propriu.
- Să observe și să descrie, dacă dorește, cum s-a simțit în timpul activității.
- Să identifice o situație în care o pauză creativă i-ar putea fi utilă.

II. Repere teoretice: ce este o mandala?

Cuvântul „mandala” provine din sanscrită și este tradus, în general, prin „cerc”. În tradițiile religioase și culturale din Asia de Sud, în special în hinduism și budism, mandala este o reprezentare simbolică organizată în jurul unui centru, alcătuită adesea din forme geometrice, cercuri, pătrate și motive repetitive. În anumite contexte, mandalele au rol ritual și contemplativ și pot reprezenta ordinea universului, un spațiu sacru sau o hartă simbolică a unei căi spirituale.

Mandalele budiste tibetane pot fi realizate, de exemplu, din nisip colorat, cu o structură geometrică elaborată. În unele ritualuri, după finalizare, mandala de nisip este desfăcută, gest care amintește de caracterul trecător al lucrurilor. În tradițiile hinduse și budiste există forme și utilizări diferite; nu toate mandalele au aceeași structură sau semnificație.

În prezent, modele circulare decorative inspirate de mandale sunt folosite și în activități artistice, educaționale sau de relaxare. Colorarea unei mandale la clasă este o adaptare contemporană, laică, a motivului circular și repetitiv. Activitatea propusă nu este un ritual religios și nu urmărește transmiterea unei doctrine spirituale.

De ce propunem colorarea la dirigenție?
Colorarea poate crea o pauză de la ritmul obișnuit al orei și oferă o sarcină clară, repetitivă, pe care elevul o poate aborda în ritm propriu. Alegerea culorilor și atenția acordată formelor pot încuraja exprimarea personală și observarea propriilor stări. Pentru unii elevi, activitatea poate fi liniștitoare; pentru alții poate fi neutră sau mai puțin plăcută. Nu există o reacție obligatorie.

Colorarea este propusă ca strategie simplă de relaxare și deconectare, nu ca tratament pentru anxietate sau alte probleme emoționale. Nu există o interpretare psihologică universală a culorilor și nu trebuie deduse trăsături de personalitate din alegerile cromatice ale elevilor.

Principii de desfășurare
- Nu există un model „corect” de colorare: elevii aleg culorile, ordinea și gradul de detaliu.
- Nu se notează produsul artistic și nu se compară lucrările.
- Împărtășirea semnificației desenului este opțională.
- Colorarea nu trebuie forțată; elevul poate alege să deseneze liber sau să stea în liniște.
- Profesorul evită interpretarea simbolică sau psihologică a culorilor și a desenului.

III. Secvența didactică – 50 de minute

Etapa / timp	Rolul profesorului	Activitatea elevilor	Metode / evaluare
1. Conectare (5 min)	Creează o atmosferă calmă. Întreabă: „Ce activități vă ajută să luați o pauză după o zi aglomerată?”	Oferă răspunsuri voluntare sau reflectează individual.	Conversație; observare.
2. Introducerea temei (7 min)	Prezintă originea și semnificațiile culturale ale mandalei și adaptarea contemporană pentru activitatea creativă.	Ascultă și adresează întrebări.	Explicație; conversație.
3. Pregătirea (3 min)	Distribuie fișele. Invită elevii să se așeze comod și să aleagă culorile fără grabă.	Își organizează spațiul și aleg materialele.	Organizare.
4. Colorarea (20 min)	Oferă indicații scurte: lucrați în liniște, observați formele și culorile, respirați firesc. Muzica instrumentală discretă este opțională.	Colorează în ritm propriu; pot face pauze sau pot alege o altă activitate liniștită.	Activitate individuală; observare fără evaluare estetică.
5. Reflecție (10 min)	Propune întrebări de reflecție, fără a solicita dezvăluiri personale.	Completează fișa de reflecție și, dacă dorește, discută cu un coleg.	Reflecție; autoevaluare.
6. Încheiere (5 min)	Conduce concluzia: când ar putea fi utilă o pauză creativă?	Formulează o idee aplicabilă în viața școlară.	Bilet de ieșire.

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128,

IV. Instrucțiuni pentru elevi: „20 de minute pentru mine”

1. Alege două sau trei culori cu care dorești să începi. Le poți schimba oricând.
2. Începe din centru sau de la margine – nu există o ordine obligatorie.
3. Colorează încet, fără să te grăbești să termini.
4. Observă formele și repetițiile. Dacă te distrage un gând, revino pur și simplu la desen.
5. Respiră firesc și păstrează o poziție confortabilă.
6. Nu urmări perfecțiunea. Scopul este experiența, nu obținerea unei lucrări perfecte.

V. Fișă de reflecție

Completează doar ceea ce dorești. Nu există răspunsuri bune sau greșite.

Cum mă simțeam înainte de activitate?	_____
Cum m-am simțit în timp ce coloram?	_____
Ce mi-a plăcut cel mai mult?	_____
A fost ușor sau dificil să îmi mențin atenția?	_____
Aș mai folosi o pauză creativă? Când?	_____
O altă activitate care mă ajută să mă deconectez:	_____

VI. Evaluarea activității

Evaluarea este formativă și urmărește implicarea voluntară, respectarea atmosferei de lucru și capacitatea de reflecție. Nu se evaluează calitatea artistică, alegerea culorilor sau nivelul de „calm” demonstrat de elev.

- Observarea modului în care elevii se implică și respectă spațiul colegilor.
- Răspunsuri voluntare la întrebarea: „Ce poate face o pauză creativă pentru mine?”
- Fișa de reflecție și biletul de ieșire.
- Identificarea unei strategii personale de deconectare.

VII. Mesaj de încheiere

„Nu trebuie să termini desenul și nici să îl faci perfect. Oprește-te puțin, respiră firesc și oferă-ți timp să creezi.”

VIII. Resurse pentru profesor

Pentru documentare suplimentară privind contextul cultural și istoric al mandalelor, pot fi consultate resurse muzeale și enciclopedice:

- Encyclopaedia Britannica – Mandala: https://www.britannica.com/topic/mandala-diagram
- The Metropolitan Museum of Art – colecții și resurse: https://www.metmuseum.org/
- Victoria and Albert Museum – resurse muzeale: https://www.vam.ac.uk/

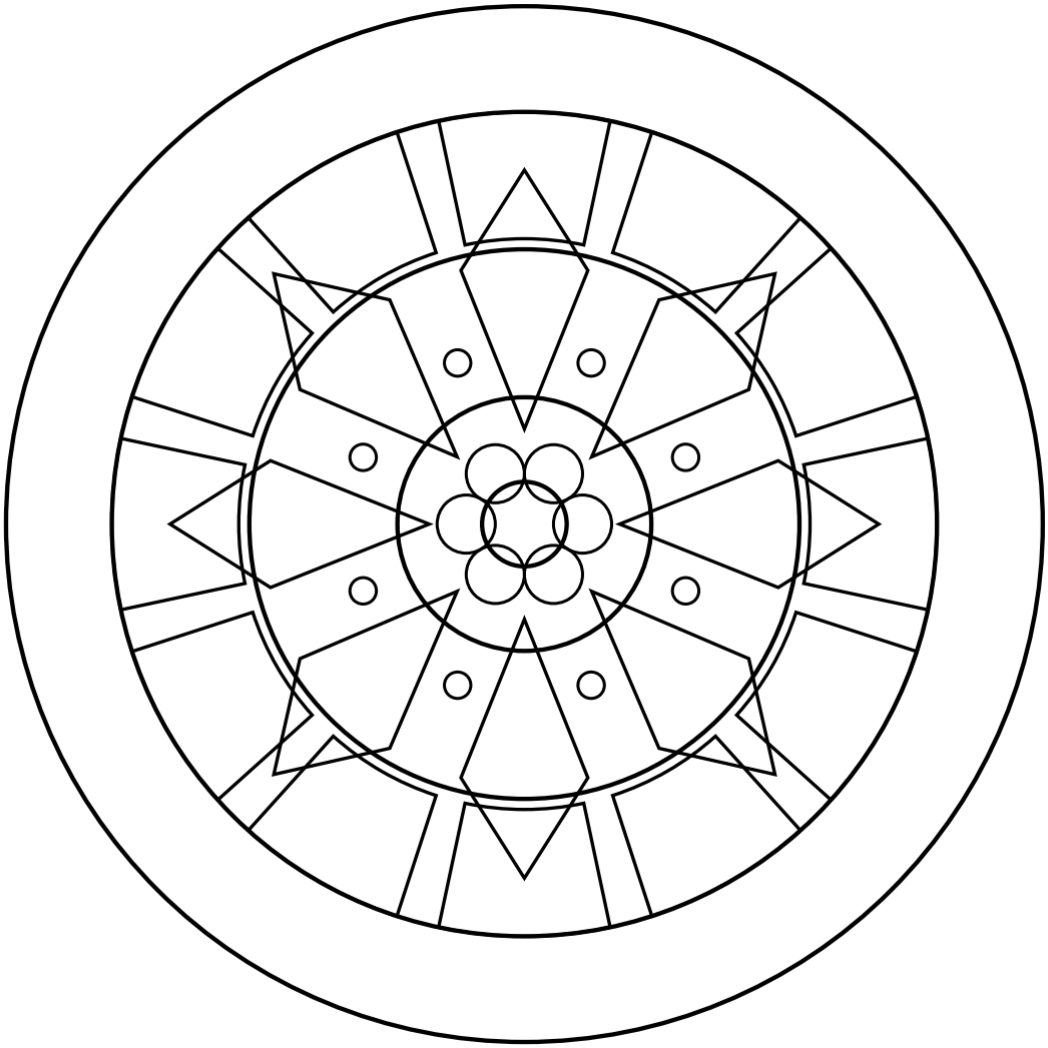
Notă metodologică: sursele culturale și muzeale explică tradițiile și obiectele asociate mandalelor; ele nu demonstrează că o anumită mandala sau colorarea ei are efect terapeutic garantat.

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128,

FIȘĂ DE LUCRU – MANDALA MEA

Nume (opțional): _____ Data: _____

Colorează în ritmul tău. Alege culorile care îți plac și bucură-te de proces.



Nu există o variantă corectă. Lucrarea este a ta!

2025-1-RO